

EFEKTIVITAS TEKNIK KOMITE DAN RANDORI KELAS B SENIOR PUTRA CABANG OLAHRAGA JU-JITSU DI KEJUARAAN JU-JITSU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO ANTAR DOJO KE-VII SE-INDONESIA 2018

Wahyu Romansyah

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: wahyuromansyah@mhs.unesa.ac.id

Dr. Rini Ismalasari, M.Kes.

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: rini.ismalasari72@yahoo.com

ABSTRAK

Kejuaraan Ju-jitsu Universitas Muhammadiyah Ponorogo antar dojo ke-VII se-Indonesia di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Pertandingan tersebut mempertandingkan kategori senior putra kelas A, B, C, D, E, F, G, senior putri kelas A, B, C, D, E, F, G, junior putra kelas A, B, C, D, E, F, junior putri kelas A, B, C, D, E, F, G, regular putra kelas A, B, C, D, E, F, regular putrid kelas A, B, C, D, E, F tingkat nasional. Teknik pada ju-jitsu ada komite berupa tangkisan dan tendangan serta teknik randore berupa bantingan dan kuncian. Sasaran teknik komite diatas kemaluan hingga dibawah leher, sasaran teknik randori apabila membanting lawan sesuai ketentuan teknik dan kuncian masuk bila lawan tidak bisa bangkit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat efektivitas teknik komite dan randori kelas B senior putra yang berjumlah 13 peserta. Hasil penelitian ini adalah teknik komite lebih efektif dibandingkan teknik randori pada kelas B senior putra dengan perolehan poin pukulan 26 kali dengan persentase 35,50%, poin tendangan 30 kali dengan persentase 37,50%, sedangkan perolehan poin masuk pada teknik randore lebih sedikit yaitu poin bantingan 16 kali dengan persentase 20%, poin kuncian 8 kali dengan persentase 10%, jumlah total teknik komite di seluruh babak sebanyak 56 kali dengan total efektivitas 70%, jumlah total teknik randori di seluruh babak sebanyak 24 kali dengan total efektivitas 30%.

Kata Kunci : Efektivitas, Ju-Jitsu, Komite, Randori.

ABSTRACT

Championship Muhammadiyah University of Ponorogo Between Dojo the Seventh Championship as Indonesia at Muhammadiyah University of Ponorogo. The match represents the senior male categories of class A, B, C, D, E, F, G, senior female categories of class A, B, C, D, E, F, G, junior male categories of class A, B, C, D, E, F, junior female categories of class A, B, C, D, E, F, G, regular male categories of class A, B, C, D, E, F, regular female categories of class A, B, C, D, E, F nationa grade. Techniques on ju-jitsu there are komite in the form of punch and kicks and randore techniques in the form of takedown and locks. The technical targets of the komite above the genitals to the bottom of the neck, target randori technique when slamming the opponent in accordance with technical provisions and locks in when the opponent can not rise. The purpose of this study is to determine the level of effectiveness of technical komite and randori class B male senior which amounted to 13 participants. The result of this research is the effectiveness of komite technique rather than the technique of randori in the class B male senior with the acquisition of 26 punch points with the percentage of 35.50%, the kick point 30 times with the percentage of 37.50%, while the gain points on the randore technique is takedown points 16 times with percentage of 20%, locking points 8 times with percentage of 10%, the total number of komite techniques throughout the round counted 56 times with a total effectiveness of 70%, the total number of randori techniques throughout the round counted 24 times with a total effectiveness of 30%.

Keywords: Effectiveness, Ju-Jitsu, Komite, Randori.

PENDAHULUAN

Olahraga ju-jitsu merupakan olahraga beladiri tangan kosong asal Jepang yang dipelopori oleh Atema Keriha pada masa pemerintahan Pangeran Teijun tahun

850-880 M. Ju-jitsu pertama kali dikenalkan di Indonesia pada zaman perang dunia kedua tepatnya pada tahun 1942 dibawa oleh tentara Jepang bernama Ishikawa. Ishikawa memperkenalkan ju-jitsu pertama kali di

Indonesia kepada Raden Soetopo yang merupakan tentara aktif kesatuan tentara Heiho kelahiran Ponorogo, Jawa Timur.

Ju-jitsu berkembang pesat sejak diadakannya demonstrasi beladiri ju-jitsu di Perguruan Tinggi Ilmu Kepolisian (PTIK) Jakarta, dan kejuaraan nasional ju-jitsu pertama kali pada tahun 1987. Pada tahun itu terbentuklah organisasi bernama Institut Ju-Jitsu Indonesia (IJI) dengan ketua umum Kolonel Polisi Drs. H. J. Hutagaol S.T.H (purnawirawan).

Olahraga ju-jitsu memiliki dua teknik yaitu komite dan randori yang digunakan dalam pertandingan. Komite merupakan gabungan teknik pukulan dan tendangan, sedangkan randori ialah gabungan teknik bantingan dan kuncian. Pemain ju-jitsu atau bisa disebut dengan ju-jitsan dapat memperoleh poin satu dengan menggunakan teknik tunggal seperti pukulan, tendangan, bantingan, dan kuncian, sedangkan untuk memperoleh poin dua dapat menggunakan teknik ganda seperti pukulan dan tendangan, bantingan dan kuncian, tendangan dan bantingan, pukulan dan bantingan.

saat ini yang berkembang di Indonesia selain IJI adalah *BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu)*, *BJJ* adalah sebuah bela diri yang terfokus pada pertarungan lantai yang pertama kali dipopulerkan di Brasil. Bela diri ini merupakan sebuah pengembangan dari bela diri Kodokan Judo, yang dipelopori oleh Mitsuyo Maeda bersama Keluarga Gracie. Teknik dan gaya bertarung *Brazilian Jiu-Jitsu* terfokus pada pertarungan bawah, bantingan, cekikan, kuncian sendi, dan pemanfaatan posisi menguntungkan. Pada prinsipnya, dari masing-masing posisi dapat dilancarkan berbagai variasi gerakan, tujuan dari gerakan tersebut pada umumnya adalah untuk mendapatkan posisi yang lebih menguntungkan atau untuk menyelesaikan lawan dengan kuncian. Penyebaran *Brazilian Jiu-Jitsu* di Indonesia dipelopori oleh adanya komunitas *Brazilian Jiu-Jitsu* di Indonesia yang dibawa oleh mantan mahasiswa Amerika Serikat dan Australia Niko Han, Yuristian Amadin, I made Wigrha, Martin Hartono, Andre Saputra, dan Ivan Hudyana.

Melalui komunitas ini, kepopuleran *Brazilian Jiu-jitsu* lambat laun menyebar. Terbukti dengan munculnya perguruan yang mengajarkan *Brazilian Jiu-jitsu*. Salah satu praktisi *Brazilian Jiu-Jitsu* di Indonesia yang ternama adalah Fransino Tirta, dia telah memenangkan berbagai pertandingan MMA dalam lingkup nasional maupun internasional.

Perbedaan IJI dan BJJ adalah teknik yang digunakan pada saat latihan maupun bertanding, IJI menggunakan teknik komite dan randori pada saat latihan dan bertanding, sedangkan BJJ hanya terfokus

menggunakan teknik randori pada saat latihan dan bertanding. IJI lebih populer dikalangan masyarakat Indonesia dibandingkan BJJ karena IJI lebih dulu berkembang dan dikenal di Indonesia sejak tahun 1987. Selain itu IJI lebih sering mengadakan kejuaraan di Indonesia, sedangkan BJJ masih sangat jarang mengadakan kejuaraan di Indonesia. BJJ lebih sering digunakan untuk pertarungan MMA (*Mixed Martial Arts*), adapun kejuaraan BJJ lebih sering diadakan diluar negeri.

Seorang atlet membutuhkan empat komponen penting yaitu mental, fisik, teknik, dan taktik. Mental didapat dari psikologi dan kesiapan fisik, teknik, taktik seorang atlet. Pada olahraga ini sangatlah memerlukan fisik yang masuk dalam kategori aerobik karena intensitas yang tinggi dalam waktu yang singkat. Peranan teknik juga penting karena memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan mendapatkan poin, selain itu gabungan fisik dan teknik akan membentuk taktik yang merupakan bentuk aplikasi gabungan beberapa teknik dalam satuan gerakan utuh. Dalam pertandingan ju-jitsu teknik komite dan randori digabungkan menjadi satu, jadi dalam pertandingan ju-jitsu tidak ada pertandingan khusus komite ataupun pertandingan khusus randori.

Semakin berkembangnya zaman membuat perubahan dalam gaya pertarungan beladiri, pertarungan akan semakin maju pada setiap generasi, menurut Andrew R Jensen et al. (2017:64) "*Each martial art has evolved over generations and is unique in its relative distribution of fighting techniques, such as striking, grappling, and takedowns.*" yang artinya, Setiap seni bela diri telah berkembang selama beberapa generasi dan unik dalam distribusi teknik pertarungan relatifnya, seperti menyerang, bergulat, dan menjatuhkan.

Keberhasilan perkembangan atlet pada setiap generasi dalam meningkatkan kemampuannya bergantung pada atlet itu sendiri, karena kemampuan tersebut mampu dicapai dengan berfikir optimis dan terus belajar, menurut Mario Staller (2013:243) "*the subjective value of the athlete increases the motivation to learn and practice technical skills in ju-jitsu fighting.*" yang artinya, nilai subjektif atlet meningkatkan motivasi untuk belajar dan berlatih keterampilan teknis dalam pertarungan ju-jitsu.

Dengan melihat gaya bertarung seorang atlet pada saat bertanding maka pelatih dapat mengevaluasi dan mengembangkan program latihan sesuai kebutuhan setiap atlet untuk persiapan pada pertandingan berikutnya, menurut Leonardo Vidal Andreato (2016:183) "*Fragmentation of the combat provides the possibility of obtaining measurements at specific time points, thus aiding understanding of what happens*

during different phases of a combat and potentially improving the preparation of athletes to face demands of the sport.” yang artinya fragmentasi tempur memberi kemungkinan memperoleh pengukuran di titik waktu tertentu, sehingga membantu memahami apa yang terjadi selama fase tempur yang berbeda dan berpotensi memperbaiki persiapan atlet untuk menghadapi tuntutan olahraga.

Ju-jitsan memiliki tipe bertarung sendiri, karena setiap atlet ju-jitsu memiliki karakter bertarung yang berbeda-beda. Dalam pertandingan ju-jitsu ada tipe atlet yang cenderung menggunakan teknik komite dan ada atlet yang cenderung menggunakan teknik randori, seperti yang dijelaskan Pedro Olavo de Paula Lima (2017:74) menjelaskan bahwa *”In general, athletes and coaches choose a fighting style based on the biomechanical characteristics of the individual because they believe that physical fac-tors are crucial in choosing the fighting style that will be developed by each athlete.”* yang artinya, secara umum atlet dan pelatih memilih gaya bertarung berdasarkan karakteristik biomekanik individu karena mereka percaya bahwa faktor fisik sangat penting dalam memilih gaya bertarung yang akan dikembangkan oleh setiap atlet.

Di Jawa Timur khususnya di Ponorogo banyak atlet ju-jitsu yang telah menjuarai berbagai kejuaraan ju-jitsu yang diselenggarakan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Potensi yang terdapat di Ponorogo menjadi peluang bagi pengurus cabang Insitut Ju-jitsu Indonesia (IJI) Ponorogo untuk terus meningkatkan kemampuan para atlet supaya prestasi olahraga ju-jitsu di Ponorogo meningkat.

Ketatnya persaingan untuk mendapatkan prestasi pada cabang olahraga ju-jitsu di Ponorogo membuat para atlet ju-jitsu harus berlatih keras hingga mempunyai karakteristik bertarung pada teknik komite maupun pada teknik randori, menurut Mario Staller (2013:242) *”To achieve an elite level, athletes must have the motivation to train hard on a daily basis and to overcome any obstacles or setbacks that they might face in reaching or maintaining that level of performance”* yang artinya, untuk mencapai tingkat elit, atlet harus memiliki motivasi untuk berlatih keras setiap hari dan mengatasi rintangan atau kemunduran yang mungkin mereka hadapi dalam meraih atau mempertahankan tingkat kinerja tersebut. Karakteristik bertarung setiap atlet ju-jitsu berbeda-beda, tergantung pada program latihan yang dijalani setiap atlet. Pada kejuaraan ju-jitsu, kelas B senior putra selalu menjadi kelas dengan peserta terbanyak, sehingga atlet pada kelas B senior putra dituntut untuk mengeluarkan kemampuan semaksimal mungkin. Pada kelas B senior putra karakteristik setiap atlet akan terlihat pada saat bertanding, sehingga dapat

diketahui teknik yang dominan antara teknik komite dan teknik randori.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengambil teknik komite dan teknik randori pada kelas B senior putra didasarkan pada pemain ju-jitsu kelas B senior putra yang dominan menggunakan teknik komite dan randori. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk meneliti kedua teknik tersebut yang nantinya akan menghasilkan sebuah informasi baru yang bermanfaat.

METODE

Jenis Penelitian

penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang variabelnya diukur dengan instrument penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik (Creswell, 2013:5). Dengan adanya penelitian ini, peneliti ingin mengetahui efektivitas teknik komite dan teknik randori di kejuaraan ju-jitsu Universitas Muhammadiyah Ponorogo antar dojo ke-VII se-Indonesia 2018.

Instrumen penelitian

Menurut Sujarweni (2014:76), “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian deskriptif sehingga penelitiannya langsung ke lapangan, pengambilan data secara langsung saat mulai berjalan dari awal sampai akhir pertandingan. instrument utama penelitian ini menggunakan *cek-list* , observasi, dan dokumentasi untuk mendapatkan data dan bukti penelitian.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah seluruh peserta kelas B senior putra di kejuaraan ju-jitsu Universitas Muhammadiyah Ponorogo antar dojo ke-VII se-Indonesia 2018 dengan jumlah peserta 13 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data tak terstruktur karena perkembangan di lapangan mempengaruhi data yang diambil. Menurut Bungin (dalam Arikunto, 2013), “observasi tidak terstruktur ialah pengamatan yang dilakukan tanpa menggunakan pedoman observasi, sehingga peneliti mengembangkan pengamatannya berdasarkan perkembangan yang terjadi di lapangan”. Pada saat pelaksanaan observasi peneliti menyiapkan instrument dan alat dokumentasi yang mendukung

kelancaran penelitian. Dalam hal ini instrument berupa *cek-list* dan alat dokumentasi berupa perekam video, berikut *cek-list* yang digunakan untuk penelitian

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah teknik yang digunakan untuk menganalisa data dan menyimpulkan hasil penelitian. Menurut Mudjiarahardjo (dalam Sujarweni, 2014:34), analisis data adalah sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkategorikannya sehingga diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Menurut Sujarweni (2014:46), deskriptif kuantitatif adalah metode pengolahan data yang menggunakan statistic deskripsi berupa mean, median, modus, persentil, desil, quartile, dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram.

Pada saat penelitian, data diambil melalui tabel berikut

Tabel 3.1 Cek-list Aktivitas Randori dan Komite

| No | Nama Peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total (Σ) |
|--------|--------------|-----------|-----------|---------|---------|-----------|-----------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | |

Keterangan :

Total (Σ) : jumlah keseluruhan dari setiap teknik

Pada saat pengumpulan data dan penyimpulan hasil penelitian, menggunakan tabel berikut

Tabel 3.2 Total Teknik

| Teknik | | Babak | | | | Jumlah (Σ) | Efektivitas (%) |
|-----------|-----------|-------|----|-----|----|------------|-----------------|
| | | I | II | III | IV | | |
| Randori | Bantingan | | | | | | |
| | Kuncian | | | | | | |
| Komite | Pukulan | | | | | | |
| | Tendangan | | | | | | |
| Total (Σ) | | | | | | | |

keterangan :

Jumlah : hasil teknik di kelas tertentu

Total (Σ) : hasil keseluruhan tiap teknik dari sampel yang Diteliti

Efektivitas (%) : presentase efektivitas

Keterangan kriteria :

- 1 Serangan berhasil dan mendapat poin : Nilai yang sah diberikan pada lawan
- 2 Total aktivitas : jumlah aktivitas keseluruhan dari keberhasilan teknik yg digunakan.
- 3 Efektivitas (%) : presentase efektivitas masing-masing komponen

perhitungan dengan rumus sebagai :

$$\text{Efektivitas} = \frac{\sum xa}{\sum xt} \times 100\%$$

Keterangan

$\sum xa$: jumlah masuk

$\sum xt$: jumlah total aktivitas

(Made Sriundy, 2010:25)

Hasil Penelitian

Pada bab ini akan membahas hasil penelitian yang sudah dilakukan untuk mengetahui efektivitas teknik komite dan randori di kejuaraan Ju-jitsu Universitas Muhammadiyah Ponorogo antar dojo ke-VII se-Indonesia. Sampel pada penelitian ini adalah peserta kejuaraan Ju-jitsu kelas B senior putra. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 16-18 Maret 2018. Penelitian ini dilakukan dari babak penyisihan hingga final, sistem yang digunakan adalah gugur tunggal. Setelah melihat daftar peserta yang ada, ternyata keseluruhan peserta kelas B senior putra dari Jawa Timur.

4.2 Tabel aktivitas teknik randori dan komite penyisihan 1

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | komite | | Total |
|-----------------|--------------|------------------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | bantingan | Kuncian | pukulan | tendangan | |
| 1 | IM | Pomahan | 1 | 2 | 3 | 3 | 9 |
| | RAN | Panji Al-Khair .A | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 2 | AG | Ulul Albab | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | D | UNMUH Ponorogo | 1 | 1 | 0 | 6 | 8 |
| 3 | MRI A | Kediri | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| | AM | UNESA | 2 | 1 | 1 | 3 | 7 |
| 4 | ZR | Panji Al-Khair .A | - | - | - | - | - |
| | BYE | - | - | - | - | - | - |
| 5 | PGP | Sambern yowo Jatisrono | 2 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| | FAR | Kediri | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 6 | DD | SMPN 1 Ngebel | - | - | - | - | - |
| | BYE | - | - | - | - | - | - |
| 7 | FSA | Bali Ponorog o | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| | R | UNMUH Ponorog o | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | H | LIPIA | - | - | - | - | - |
| | BYE | - | - | - | - | - | - |
| Jumlah | | | 6 | 4 | 7 | 18 | 35 |
| Efektivitas (%) | | | 17,14% | 11,43% | 20,00% | 51,43% | |

Dapat dijelaskan dari tabel 4.1 bahwa pada babak penyisihan, teknik bantingan dilakukan sebanyak 6 kali dengan efektivitas 17,14%, teknik kuncian dilakukan sebanyak 4 kali dengan efektivitas 11,43%, teknik pukulan sebanyak 7 kali dengan efektivitas 20,00%, dan teknik tendangan sebanyak 18 kali dengan efektivitas 51,43%.

4.3 Tabel aktivitas teknik randori dan komite penyisihan 2

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|-----------------|--------------|------------------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | bantingan | Kuncian | Pukulan | tendangan | |
| 1 | IM | Pomahan | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | D | UNMUH Ponorogo | 3 | 3 | 0 | 1 | 7 |
| 2 | AM | UNESA | 2 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| | ZR | Panji Al-Khair .A | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 3 | PGP | Sambern yowo Jatisrono | 1 | 0 | 2 | 0 | 3 |
| | D | SMPN 1 Ngebel | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 4 | FSA | Bali Ponorogo | 0 | 0 | 2 | 4 | 6 |
| | H | LIPIA | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Jumlah | | | 7 | 4 | 6 | 7 | 24 |
| Efektivitas (%) | | | 29,17% | 16,66% | 25,00% | 29,17% | |

Dapat dijelaskan dari tabel 4.2 bahwa pada babak pendahuluan, teknik bantingan dilakukan sebanyak 7 kali dengan efektivitas 29,17%, teknik kuncian dilakukan sebanyak 4 kali dengan efektivitas 16,66%, teknik pukulan dilakukan sebanyak 6 kali dengan efektivitas 25,00%, dan teknik tendangan dilakukan sebanyak 7 kali dengan efektivitas 29,17%.

4.4 Tabel aktivitas teknik randori dan komite semi final

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|-----------------|--------------|-----------------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | bantingan | Kuncian | pukulan | tendangan | |
| 1 | D | UNMUH Ponorogo | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| | AM | UNESA | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 2 | PGP | Sambernyowo Jatisrono | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| | FSA | Bali Ponorogo | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Jumlah | | | 0 | 0 | 10 | 0 | 10 |
| Efektivitas (%) | | | 0,00 % | 0,00 % | 100 % | 0,00 % | |

Dapat dijelaskan dari tabel 4.3 bahwa pada babak semi-final, teknik bantingan dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian yang dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, teknik pukulan dilakukan sebanyak 10 kali dengan efektivitas 100,00%, dan teknik tendangan dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%.

4.5 Tabel aktivitas teknik randori dan komite final

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|-----------------|--------------|-----------------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | bantingan | Kuncian | Pukulan | tendangan | |
| 1 | D | UNMUH Ponorogo | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | PGP | Sambernyowo Jatisrono | 0 | 0 | 2 | 3 | 5 |
| Jumlah | | | 0 | 0 | 2 | 4 | 6 |
| Efektivitas (%) | | | 0,00 % | 0,00 % | 33,33 % | 66,67 % | |

Dapat dijelaskan dari tabel 4.4 bahwa pada babak final, teknik bantingan dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, teknik pukulan dilakukan sebanyak 2 kali dengan efektivitas 33,33%, dan teknik tendangan dilakukan sebanyak 4 kali dengan efektivitas 66,67%.

4.6 Tabel aktivitas teknik randori dan komite Juara 3

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|-----------------|--------------|---------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | AM | UNESA | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| | FSA | Bali Ponorogo | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Jumlah | | | 3 | 0 | 1 | 1 | 5 |
| Efektivitas (%) | | | 60,00 % | 0,00 % | 20,00 % | 20,00 % | |

Dapat dijelaskan dari tabel 4.6 bahwa pada babak perebutan juara 3, teknik bantingan dilakukan sebanyak 3 kali dengan efektivitas 60,00%, teknik kuncian dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, teknik pukulan dilakukan sebanyak 1 kali dengan efektivitas 20,00%, dan teknik tendangan dilakukan sebanyak 1 kali dengan efektivitas 20,00%.

Tabel 4.7 Hasil Seluruh Aktivitas Randori dan Komite kelas B Senior Putra

| Teknik | | Babak | | | | | Jumlah (Σ) | Efektivitas (%) |
|---------|-----------|-------|----|-----|----|---|------------|-----------------|
| | | I | II | III | IV | V | | |
| Komite | Pukulan | 7 | 6 | 10 | 2 | 1 | 26 | 32,50% |
| | Tendangan | 18 | 7 | 0 | 4 | 1 | 30 | 37,50% |
| Randori | Bantingan | 6 | 7 | 0 | 0 | 3 | 16 | 20,00% |
| | Kuncian | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 8 | 10,00% |
| Total | | | | | | | 80 | |

Keterangan :
 I : Penyisihan 1
 II : Penyisihan 2
 III : Semi-Final
 IV : Final
 V : Perebutan Juara 3

Pada penyisihan 1 teknik pukulan sebanyak 7 kali dengan efektivitas 20,00%, dan teknik tendangan sebanyak 18 kali dengan efektivitas 51,43%, teknik bantingan dilakukan sebanyak 6 kali dengan efektivitas 17,14%, teknik kuncian dilakukan sebanyak 4 kali dengan efektivitas 11,43%, pada penyisihan 2 teknik pukulan dilakukan sebanyak 6 kali dengan efektivitas 25,00%, dan teknik tendangan dilakukan sebanyak 7 kali dengan efektivitas 29,17%, teknik bantingan dilakukan

sebanyak 7 kali dengan efektivitas 29,17%, teknik kuncian dilakukan sebanyak 4 kali dengan efektivitas 16,66%, pada semi-final teknik pukulan dilakukan sebanyak 10 kali dengan efektivitas 100,00%, dan teknik tendangan dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, teknik bantingan dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian yang dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, pada babak final teknik pukulan dilakukan sebanyak 2 kali dengan efektivitas 33,33%, dan teknik tendangan dilakukan sebanyak 4 kali dengan efektivitas 66,67%, teknik bantingan dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, pada perebutan juara 3 teknik pukulan dilakukan sebanyak 1 kali dengan efektivitas 20,00%, dan teknik tendangan dilakukan sebanyak 1 kali dengan efektivitas 20,00%. teknik bantingan dilakukan sebanyak 3 kali dengan efektivitas 60,00%, teknik kuncian dilakukan sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%. Teknik komite di seluruh babak dengan pukulan masuk dilakukan sebanyak 26 kali dengan efektivitas 35,50%, tendangan masuk dilakukan sebanyak 30 kali dengan efektivitas 37,50%, teknik randori di seluruh babak dengan bantingan masuk sebanyak 16 kali dengan efektivitas 20,00%, dan kuncian masuk dilakukan sebanyak 8 kali dengan efektivitas 10,00%.

Tabel 4.8 Hasil Total Aktivitas Randori dan Komite Kelas B Senior Putra

| TEKNIK | | | | |
|---------|-----------|-----------|---------|-----------------------|
| KOMITE | | RANDORI | | TOTAL AKTIVITAS |
| PUKULAN | TENDANGAN | BANTINGAN | KUNCIAN | |
| 26 | 30 | 16 | 8 | |
| 32,50 % | 37,50 % | 20% | 10% | EVEKTIVITAS (%) |
| 70% | | 30% | | TOTAL EFEKTIVITAS (%) |

Dapat dijelaskan dari tabel 4.7 bahwa hasil total teknik di seluruh babak, teknik pukulan dilakukan sebanyak 26 kali dengan efektivitas 35,50%, teknik tendangan dilakukan sebanyak 30 kali dengan efektivitas 37,50%, jumlah total teknik komite di seluruh babak sebanyak 56 kali dengan total efektivitas 70%, teknik bantingan dilakukan sebanyak 16 kali dengan efektivitas 20,00%, dan teknik kuncian dilakukan sebanyak 8 kali dengan efektivitas 10,00%, jumlah total teknik randori di

seluruh babak sebanyak 24 kali dengan total efektivitas 30%.

- Juara pertama total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 1

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|---------------------------|--------------|-----------------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | PGP | Sambernyowo Jatisrono | 2 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| | FAR | Kediri | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | Jumlah | | | | | | 5 |
| Efektivitas teknik PGP(%) | | | 40,00% | 0,00% | 20,00% | 20,00% | |

total aktivitas teknik pada penyisihan 1 adalah teknik pukulan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 20,00%, teknik tendangan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 20,00%, teknik bantingan sebanyak 2 poin masuk dengan efektivitas 40,00%, teknik kuncian sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%.

- Juara pertama total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 2

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|---------------------------|--------------|-----------------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | PGP | Sambernyowo Jatisrono | 1 | 0 | 2 | 0 | 3 |
| | D | SMPN 1 Ngebel | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| | Jumlah | | | | | | 5 |
| Efektivitas teknik PGP(%) | | | 20,00% | 0,00% | 40,00% | 00,00% | |

total aktivitas teknik pada penyisihan 2 adalah teknik pukulan sebanyak 2 poin masuk dengan efektivitas 40,00%, teknik tendangan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik bantingan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 20,00%, teknik kuncian sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%.

- Juara pertama total aktivitas teknik yang digunakan pada semi-final

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | | Sambernyowo | | | | | |
| | PGP | Jatisono | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| | FSA | Bali Ponorogo | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Jumlah | | | | | | | 5 |
| Efektivitas teknik PGP(%) | | | 00,00% | 0,00% | 80,00% | 00,00% | |

total aktivitas teknik pada semi-final adalah teknik pukulan sebanyak 4 poin masuk dengan efektivitas 80,00%, teknik tendangan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik bantingan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%.

- Juara pertama total aktivitas teknik yang digunakan pada babak final

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|---------------------------|--------------|----------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | | Sambernyowo | | | | | |
| | PGP | Jatisono | 0 | 0 | 2 | 3 | 5 |
| | D | UNMUH Ponorogo | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Jumlah | | | | | | | 6 |
| Efektivitas teknik PGP(%) | | | 00,00% | 0,00% | 33,33% | 50,00% | |

total aktivitas teknik pada babak final adalah teknik pukulan sebanyak 2 poin masuk dengan efektivitas 33,33%, teknik tendangan sebanyak 3 poin masuk dengan efektivitas 50,00%, teknik bantingan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%. Hasil tersebut membuktikan bahwa juara pertama cenderung menggunakan teknik komite di seluruh babak yang dibuktikan dengan 13 poin masuk dengan efektivitas 61,90%, sedangkan teknik randori 3 poin masuk dengan efektivitas 14,28%.

- Juara kedua total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 1

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|-------------------------|--------------|----------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | | UNMUH Ponorogo | 1 | 1 | 0 | 6 | 8 |
| | D | Ulul Albab | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | AG | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 8 |
| Efektivitas teknik D(%) | | | 12,50% | 12,50% | 00,00% | 75,00% | |

total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 1 adalah teknik pukulan sebanyak 0 poin dengan efektivitas 0,00%, teknik tendangan sebanyak 6 poin masuk dengan efektivitas 75,00%, teknik bantingan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 12,50%, teknik kuncian sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 12,50%.

- Juara kedua total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 2

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|-------------------------|--------------|----------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | | UNMUH Ponorogo | 3 | 3 | 0 | 1 | 7 |
| | D | Pomahan | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | IM | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 7 |
| Efektivitas teknik D(%) | | | 42,86% | 42,86% | 00,00% | 14,28% | |

total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 2 adalah teknik pukulan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik tendangan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 14,28%, teknik bantingan sebanyak 3 poin masuk dengan efektivitas 42,86%, teknik kuncian sebanyak 3 poin masuk dengan efektivitas 42,86%.

- Juara kedua total aktivitas teknik yang digunakan pada semi-final

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|-------------------------|--------------|----------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | D | UNMUH Ponorogo | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| | AM | UNESA | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Jumlah | | | | | | | 5 |
| Efektivitas teknik D(%) | | | 0,00 % | 0,00 % | 80,00 % | 0,00 % | |

total aktivitas teknik yang digunakan pada semi-final adalah teknik pukulan sebanyak 4 poin masuk dengan efektivitas 80,00%, teknik tendangan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik bantingan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%.

- Juara kedua total aktivitas teknik yang digunakan pada babak final

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|-------------------------|--------------|-----------------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | D | UNMUH Ponorogo | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | PGP | Sambernyowo Jatisrono | 0 | 0 | 2 | 3 | 5 |
| Jumlah | | | | | | | 6 |
| Efektivitas teknik D(%) | | | 0,00 % | 0,00 % | 00,00 % | 16,67 % | |

total aktivitas teknik yang digunakan pada babak final adalah teknik pukulan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik tendangan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 16,67%, teknik bantingan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, hasil tersebut membuktikan bahwa juara kedua cenderung menggunakan teknik komite di seluruh babak yang dibuktikan dengan 12 poin masuk dengan efektivitas 46,15%, sedangkan teknik randori 8 poin masuk dengan efektivitas 30,77%.

- Juara tiga total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 1

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|--------------------------|--------------|-----------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | AM | UNESA | 2 | 1 | 1 | 3 | 7 |
| | MRIA | Kediri | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| Jumlah | | | | | | | 9 |
| Efektivitas teknik AM(%) | | | 22,22 % | 11,11 % | 11,11 % | 33,34 % | |

total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 1 adalah teknik pukulan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 11,11%, teknik tendangan sebanyak 3 poin masuk dengan efektivitas 33,34%, teknik bantingan sebanyak 2 poin masuk dengan efektivitas 22,22%, teknik kuncian sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 11,11%.

- Juara tiga total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 2

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|--------------------------|--------------|-------------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | AM | UNESA | 2 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| | ZR | Panji Al-Khair. A | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| Jumlah | | | | | | | 5 |
| Efektivitas teknik AM(%) | | | 40,00 % | 00,00 % | 20,00 % | 00,00 % | |

total aktivitas teknik yang digunakan pada penyisihan 2 adalah teknik pukulan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 20,00%, teknik tendangan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik bantingan sebanyak 2 poin masuk dengan efektivitas 40,00%, teknik kuncian sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%.

- Juara tiga total aktivitas teknik yang digunakan pada semi-final

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|--------------------------|--------------|----------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | AM | UNESA | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | D | UNMUH Ponorogo | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 |
| Jumlah | | | | | | | 5 |
| Efektivitas teknik AM(%) | | | 00,00% | 00,00% | 20,00% | 00,00% | |

total aktivitas teknik yang digunakan pada semi-final adalah teknik pukulan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 20,00%, teknik tendangan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik bantingan sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%, teknik kuncian sebanyak 0 poin masuk dengan efektivitas 0,00%.

- Juara tiga total aktivitas teknik yang digunakan pada perebutan juara 3

| no | nama peserta | Kontingen | Randori | | Komite | | Total |
|--------------------------|--------------|---------------|-----------|---------|---------|-----------|-------|
| | | | Bantingan | Kuncian | Pukulan | Tendangan | |
| 1 | AM | UNESA | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| | FSA | Bali Ponorogo | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Jumlah | | | | | | | 7 |
| Efektivitas teknik AM(%) | | | 20,00% | 00,00% | 20,00% | 00,00% | |

total aktivitas teknik yang digunakan pada perebutan juara 3 adalah teknik pukulan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 20,00%, teknik tendangan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 20,00%, teknik bantingan sebanyak 1 poin masuk dengan efektivitas 20,00%, teknik kuncian sebanyak 0 dengan efektivitas 0,00%, hasil tersebut membuktikan bahwa juara ketiga cenderung menggunakan teknik komite di seluruh babak yang dibuktikan dengan 8 poin masuk dengan efektivitas 33,33%, sedangkan teknik randori 6 poin masuk dengan efektivitas 25,00%.

Pembahasan

Efektivitas adalah suatu ukuran keberhasilan yang didapat dari suatu usaha yang dikeluarkan untuk suatu target sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan, menurut Rena Ginanjar (2011:98) bahwa efektivitas merupakan tolak ukur untuk menentukan tingkat keberhasilan setiap pelaksanaan suatu kegiatan. Semakin tinggi tingkat target yang telah dicapai maka semakin bagus pula efektivitas suatu kegiatan.

Teknik komite dan randori dalam olahraga ju-jitsu merupakan aktivitas yang mana seorang atlet ju-jitsu menggunakan kedua teknik tersebut untuk mendapatkan poin. Teknik komite dan randori adalah teknik yang wajib dipakai dalam kejuaraan ju-jitsu dari awal babak hingga final di Kejuaraan Ju-jitsu Universitas Muhammadiyah Ponorogo Antar Dojo ke-VII se-Indonesia 2018.

Teknik komite dan teknik randori dikatakan berhasil jika dilakukan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Semua aktivitas teknik komite dan teknik randori yang didapat adalah dari hasil pengamatan berupa rekaman video dan pengambilan data teknik yang menghasilkan poin di pertandingan ju-jitsu.

Dari hasil tersebut dapat dianalisis menggunakan rumus efektivitas dengan kriteria teknik komite dan teknik randori yang digunakan dapat menghasilkan poin. Dari analisis data tersebut, telah didapatkan teknik yang sering digunakan dan efektivitas total teknik komite dan teknik randori di Kejuaraan Ju-jitsu Universitas Muhammadiyah Ponorogo Antar Dojo ke-VII se-Indonesia 2018. Teknik yang efektif digunakan adalah :

- Juara pertama total aktivitas teknik yang digunakan adalah teknik komite mendapat total perolehan 18 poin masuk dengan efektivitas 86,00%, teknik randori mendapat total perolehan 3 poin masuk dengan efektivitas 14,00%, sehingga teknik komite lebih efektif dibandingkan teknik randori, teknik komite lebih efektif karena mudahnya mendapatkan poin dengan pukulan dan tendangan, sedangkan penggunaan teknik randori sulit dilakukan karena membutuhkan waktu yang lama untuk melakukannya.
- Juara kedua total aktivitas teknik yang digunakan adalah teknik komite mendapat total perolehan 18 poin masuk dengan efektivitas 78,00%, teknik randori mendapat total perolehan 5 poin masuk dengan

efektivitas 22,00%, sehingga teknik komite lebih efektif dibandingkan teknik randori, teknik komite lebih efektif karena mudahnya mendapatkan poin dengan pukulan dan tendangan, sedangkan penggunaan teknik randori sulit dilakukan karena membutuhkan waktu yang lama untuk melakukannya.

- Juara ketiga total aktivitas teknik yang digunakan adalah teknik komite mendapat total perolehan 14 poin masuk dengan efektivitas 58,00%, teknik randori mendapat perolehan 10 poin masuk dengan efektivitas 42,00%, sehingga teknik komite lebih efektif dibandingkan teknik randori, teknik komite lebih efektif karena mudahnya mendapatkan poin dengan pukulan dan tendangan, sedangkan penggunaan teknik randori sulit dilakukan karena membutuhkan waktu yang lama untuk melakukannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Menurut Hidayat (1986) menjelaskan bahwa, “Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas, dan waktu) telah tercapai. Semakin besar persentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya” jadi semakin tinggi target yang dicapai maka semakin bagus pula tingkat efektivitasnya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas teknik komite dan randori kelas B senior putra cabang olahraga ju-jitsu di kejuaraan ju-jitsu Universitas Muhammadiyah Ponorogo antar dojo ke-VII se-Indonesia yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa teknik komite lebih efektif daripada teknik randori di Kejuaraan Ju-Jitsu Universitas Muhammadiyah Ponorogo antar Dojo ke-VII se-Indonesia, yang dipaparkan melalui hasil keseluruhan teknik di seluruh babak, teknik pukulan dilakukan sebanyak 26 kali dengan efektivitas 35,50%, teknik tendangan dilakukan sebanyak 30 kali dengan efektivitas 37,50%, jumlah total teknik komite di seluruh babak sebanyak 56 kali dengan total efektivitas 70%, teknik bantingan dilakukan sebanyak 16 kali dengan efektivitas 20,00%, dan teknik kunci dilakukan sebanyak 8 kali dengan efektivitas 10,00%, jumlah total teknik randori di seluruh babak sebanyak 24 kali dengan total efektivitas 30%.

Teknik komite menjadi andalan setiap atlet di kelas B senior putra, hampir seluruh atlet kelas B senior putra lebih mengandalkan teknik komite dibandingkan

teknik randori karena mudahnya mendapatkan poin dengan menggunakan teknik komite. Teknik randori jarang digunakan karena sulitnya mendapatkan poin menggunakan bantingan dan kunci dan membutuhkan waktu yang lama untuk melakukan teknik randori.

A. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka saran yang disampaikan peneliti antara lain :

1. Pelatih menekankan intensitas latihan yang sama pada kedua teknik supaya atlet mampu mengantisipasi lawan yang cenderung mengandalkan salah satu teknik.
2. Mengevaluasi kekurangan atlet pada saat melakukan teknik komite dan randori, supaya kemampuan atlet dalam menguasai teknik komite dan randori semakin berkembang.
3. Meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas, supaya atlet mampu melakukan teknik randori dengan baik dan tidak kesulitan mendapatkan poin saat melakukan teknik randori.
4. Menguatkan mental atlet, karena saat bertanding banyak atlet yang tidak percaya diri dan tidak bermain dengan maksimal.
5. Meningkatkan kemampuan fisik atlet, karena banyak atlet yang cepat kelelahan pada saat bertanding, padahal durasi pertandingan hanya 3 menit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andreato, Leonardo Vidal, et al. 2016. “Metabolic, Muscle Damage and Heart Rate Responses in Brazilian Jiu-Jitsu Matches of Varied Duration” ([file:///C:/Users/USER/Downloads/1381 Andre%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/1381 Andre%20(1).pdf), diakses pada tanggal 13 Maret 2018)
2. Arikunto. Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka
3. Creswell, Jhon W. 2013. *Research Design*. Edisi Ketiga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
4. Handyaningrat, Soewarno. 1994. *Efektifitas Organisasi*. Jakarta: Airlangga
5. Hatta. 1986. *Pengertian Olahraga*. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala
6. Hidayat. 1986. *Teori Efektifitas Dalam Kinerja Karyawan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press

7. Jensen, Andrew R, Maciel, et al. 2017. "Injuries Sustained by the Mixed Martial Arts Athlete". (http://pdf2doc.com/id/download/7edm2xcgkopltopf/o_1c7tkd4hl9667bi1rt36mmm30a, diakses pada tanggal 7 Maret 2018)
8. Koeswara, Anjar. *Pengujian Keabsahan Data Penelitian Kualitatif*. (Online), (http://www.academia.edu/5847561/PENGUJI_KEABSAHAN_DATA_PENELITIAN_KUALITATIF, diakses pada tanggal 16 Oktober 2017)
9. Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarte: Laskar Aksara
10. Moloeng, Feri. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi revisi*. Bandung: PT. Rosdakarya
11. Moore, Keith L. dan Arthur F Dalley. 2013. *Anatomi Berorientasi Klinis*. Edisi Klelima. Terjemahan dr.Huriawati Hartanto. Jakarta: Penerbit Airlangga
12. Nurcahyo, Heru dan Hehaitu, Ali Akbar. 2003. *Inti Dasar Gerakan Ju-Jitsu*. Jakarta: Ghalia Indonesia
13. Paula Lima, de Pedro Olavo, et al. 2017. "Original Research Biomechanical Differences in Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: The Role of Combat Style". *The International Journal of Sport Physical Therapy*. Vol. 12 (1) : hal. 1-75 (http://www.miotec.com.br/wpcontent/uploads/2017/04/Paper_Jiu-Jitsu.pdf, diakses pada tanggal 16 Oktober 2017)
14. Rizky Ayu Puspitasari, Elfayang. 2014. *Anmalisis Efektivitas, Efisiensi dan Kontribusi Pajak dan Retribusi Daerah Terhadap PAD Kabupaten Blora Tahun 2009-2013*. Semarang. Hal. 1-137
15. (http://eprints.undip.ac.id/43548/1/06_PUSPITA_SARI.pdf, diakses pada tanggal 16 Oktober 2017)
16. Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK
17. Smith, Jhon. 2003. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula*. Terjemahan Palupi Widyastuti. Jakarta: EGC
18. Sriundy, I Made Mahardika. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press
19. Staller, Mario. 2013. "The Analysis of Succesfully Applied Techniques in Part 1 Ju-Jitsu Fighting". *Lase Journal of Sport Science* (http://journal.lspa.lv/images/2013/journal/4_2/LASE_staller.pdf, diakses pada tanggal 16 Oktober 2017)
20. Staller, Mario. 2013. "The Structure of Ju-Jitsu Fighting Fights and its Relevance for Elite Athletes and Coaches". (<http://www.universitypublications.net/jte/0202/html/toc.html>, diakses pada tanggal 7 Maret 2018)
21. Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA
22. Sujarweni, V.Wiratna. 2014. *Metode Peneltian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
23. Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi UNESA*. Surabaya: Unesa